

# 令和4年度 家庭教育講演会

「10年、20年先の子どもたちの健康のために、  
今、私たちにできること」

講師

スポーツプロデューサー&  
プロフェッショナルコーチ

あおやま たけし  
青山 剛 さん



## 【プロフィール】

- 1974年東京生まれ、市川市育ち
  - 市川市立南行徳小・中学校卒業
  - 千葉県立八千代高等学校体育科卒業
  - 日本体育大学体育学部体育学科卒業  
(中学・高等学校保健体育教員免許資格取得)
  - 大学在学中よりプロトライアスリートとして活動し、  
トライアスロン世界選手権日本代表に選出され、その後  
コーチに転身
  - シドニー五輪(2000年)アテネ五輪(2004年)  
トライアスロンナショナルチーム・コーチ
  - パーソナルコーチングシステム TeamAOYAMA スタート  
(2005年~現在)
  - 現在はアスリートから子ども、シニア、芸能人などへのト  
レーニング指導にあたり、スポーツプロデューサーとして、  
スポーツ施設、団体等への特別アドバイザーも務める。  
著書多数。「コーチ青山剛」で検索ください。
- ☆数多くの企業や学校などで講演のご経験があり、現在、市内  
中学校の運営協議会委員も務められています。



「スイッチマン体操」  
が未来を変える!

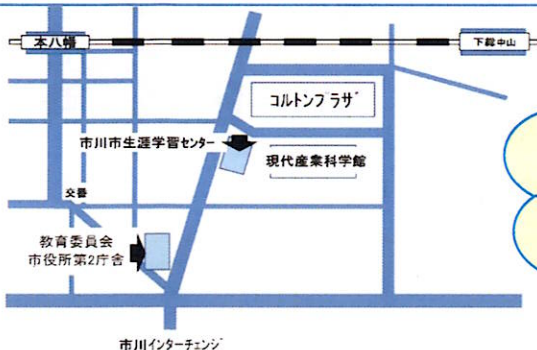
Q:「スイッチマン体操」って何?? A:答えは裏面に!

日時: 10月14日(金) 10時15分~12時(10時受付)

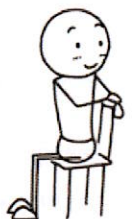
会場: 市川市生涯学習センター2階 グリーンスタジオ

定員: 120名 ※定員に達し次第しめ切り 参加費: 無料

☆当日は簡単な体操を行います。少し動きやすい服装でお越しください!



コロナ禍でカタくなった心と身体  
を、みんなでやわらかくしませ  
んか?ぜひ、ご参加ください。



主催 市川市教育委員会 学校教育部 学校地域連携推進課

## ～当日の予定～

10:00～10:15 受付（市川市生涯学習センター2階 グリーンスタジオ入り口前）

10:15～10:20 ご挨拶・講師紹介

10:20～11:50 講演「10年、20年先の子どもたちの健康のために、  
今、私たちにできること」

講師 スポーツプロデューサー&プロフェッショナルコーチ

青山 剛 さん



11:50～12:00 諸連絡

「体力は人間の活動の源であり、子どもたちの発達や成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠である。」そして、「体力は『生きる力』の極めて重要な要素である。」と市川市教育委員会は考えます。コロナの影響により低下してしまった体力を、どうやって引き上げれば…？



△外遊びの減少  
△体力低下  
△やる気スイッチ  
OFF ↘

現在

### 今回の家庭教育講演会

スイッチマン体操とは、狭いスペースでも楽しくできる運動のことで、運動不足の解消&新たな運動能力開花も！

※詳しくは講演会で

未来

○姿勢・柔軟・歩行  
○体力アップ  
○やる気スイッチ  
ON ↑



## 申し込みについて

対象：市川市内で子育てをしている保護者の方  
家庭教育に関心のある方

定員：120名 ※定員に達し次第しめ切り

申込方法：スマートフォン等で右のQRコードを読み取り、  
フォームに必要事項をご入力の上、送信してください。

※QRコードを読み取れない場合、件名に「10月14日 申し込み」、本文に  
①お名前、②お子様の学校・園名、③電話番号を入力し、下記アドレスまで  
メールをお送りください。返信が来たら申し込み完了です。

エル

[kateikyoku@city.ichikawa.lg.jp](mailto:kateikyoku@city.ichikawa.lg.jp)

10/7 (金)  
しめ切りです！



☆当日は簡単な体操を行います。少し動きやすい服装でお越しください！

### \*お問い合わせ\*

市川市教育委員会 学校地域連携推進課 (担当：稗田)

TEL: 047-383-9386 (平日 9:00~17:00) / Mail: [kateikyoku@city.ichikawa.lg.jp](mailto:kateikyoku@city.ichikawa.lg.jp)